

Kiezen voor een actief leven wordt nog makkelijker: Bewegen op Verwijzing breidt uit

10
jan
2024

Kiezen voor een actievare levensstijl? Dat wordt nog makkelijker. Want Bewegen Op Verwijzing breidt uit! Vanaf nu kunnen niet alleen (huis)artsen doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach, maar ook podologen, ergo- en kinesitherapeuten, maatschappelijk werkers, apothekers, vroedvrouwen, diëtisten, psychologen en verpleegkundigen.

Vorig jaar schakelden 2.258 Vlamingen een Bewegen Op Verwijzing-coach in om hen te helpen om meer te bewegen. En met succes, want maar liefst 92% was tevreden met het resultaat.

Waarom meer bewegen?

Voldoende bewegen heeft tal van voordelen: minder kans op hart- en vaatziekten, een betere nachtrust en een hoger concentratievermogen. Je voelt je beter in je vel, je hebt minder kans op depressie en je slaapt beter. Maar meer willen bewegen is één ding, het ook effectief doen een ander. De helft van de mensen die meer willen bewegen, komt er niet toe. Dat blijkt uit een recente systematische review. Hulpverleners spelen hierin een cruciale rol, maar zij kunnen er niet altijd de nodige tijd voor vrijmaken. Om hen én hun patiënten/cliënten te ondersteunen, is er Bewegen Op Verwijzing.

Wat doet een Bewegen Op Verwijzing-coach?

Een Bewegen Op Verwijzing-coach zorgt voor professionele begeleiding en maakt een beweegplan op maat. De coach motiveert, ondersteunt en helpt waar nodig. Elke stap naar meer beweging telt. Daarna is het aan de patiënt/cliënt om te gaan bewegen. En dat kan soms simpel zijn: door al fietsend naar het werk te gaan, bijvoorbeeld. Of door een wekelijkse wandeling te maken met familie of vrienden. De coach weet ook welke activiteiten en sporten gemeenten en verenigingen aanbieden. Want ook zij doen mee aan Bewegen op Verwijzing. In 82% van de Vlaamse en Brusselse gemeenten vind je deze begeleiding al.

Wie komt in aanmerking?

In eerste instantie denken we aan diegenen waarvan je weet dat ze weinig bewegen en/of vaak lang stilzitten. Maar ook bij aandoeningen, zoals overgewicht en obesitas, chronische nek- en ruggpijn, diabetes type I en II, depressie, hypertensie, angst, ... is lichaamsbeweging aanbevolen. Ontdek 32 aandoeningen waarbij beweging helpt op www.bewegenbijziekte.be.

Waarom een verbreding?

Wie beroep wil doen op een kwaliteitsvolle en betaalbare coach, heeft een verwijsbrief nodig. In eerste instantie werd die gegeven door de huisarts. Maar omdat het voor een goede preventieve gezondheidszorg essentieel is om zoveel mogelijk mensen in beweging te zetten en omdat andere beroepsgroepen ook vragende partij waren, krijgen nu meer hulpverleners de kans om door te verwijzen. Door deze verbreding creëren we een multidisciplinaire aanpak en kunnen we meer mensen helpen.

Bewegen Op Verwijzing werkt

Bewegen Op Verwijzing werd vorig jaar in 12 pilootregio's uitgetest. Daaruit blijkt dat de aanpak van de coaches werkt: 75% van de participanten had op het einde van het traject de beweegdoelstelling volledig behaald en 17% gedeeltelijk. Die positieve cijfers worden nog eens weerspiegeld in het feit dat 8 op de 10 verwijzers ook in de toekomst opnieuw gebruik willen maken van Bewegen Op Verwijzing.

Ondersteuning

Hulpverleners staan er dus niet alleen voor om hun patiënten/cliënten in beweging te zetten! Iemand doorverwijzen kan op verschillende manieren: via de [online verwijstool](http://online.verwijstool.be), een papieren verwijsblok (te bestellen op www.bewegenopverwijzing.be) of een eigen verwijsbrief. Een officiële verwijsbrief motiveert de patiënt/cliënt en zorgt ervoor dat ze, aan een erg voordelig tarief,

beroep kunnen doen op een professionele en goed opgeleide Bewegen Op Verwijzing-coach.

Bewegen op Verwijzing wordt gefinancierd door het departement Zorg en gecoördineerd door het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw samen met verschillende partners, zoals de Vlaamse Logo's, VIVEL, Domus Medica, de mutualiteiten en VVSG.

Meer weten? Volg dan de korte e-learning op gezondlevenacademie.be. Ook op www.bewegenopverwijzing.be vind je meer info. Je kan er ook een verwijsblok bestellen en andere materialen, bijvoorbeeld voor in de wachtzaal.



📞 Contactinformatie

- **Gezondheid**

- T 013 67 01 10
- gezondheid@laakdal.be